

sumem

NÚMERO 23

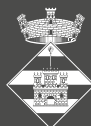
LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Porqueres

Desembre 2023

Núm. 7



Ajuntament
de Porqueres

Editorial
PÀG. 02

Enriquant vides a
través del Centre
PÀG. 04

Fotos collage
Activitats 2023
PÀG. 08

Decidir sobre
el que vull
PÀG. 16

Activa't! Treball
del cos i de la ment
PÀG. 20



Benvinguts al Centre de
Serveis de Porqueres



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Porqueres



Ajuntament
de Porqueres

EDITA

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
C/ Emili Grahit, 91. Bloc B. 3a planta.
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat
@sumar_asc

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

REDACCIÓ TÈCNICA

I DE QUALITAT

Esther Rodríguez Delmàs
Responsable de comunicació

DIRECTORA DEL CENTRE

Melanie Carrasco

COORDINACIÓ I EDICIÓ

Elisenda Serra
Directora tècnica i de qualitat
Vanesa Pallàs
Cap de serveis de centres d'atenció
diürna per a gent gran
Esther Rodríguez Delmàs
Responsable de comunicació

REDACCIÓ

Equip de professionals del centre
Esther Rodríguez Delmàs

DISSENY I MAQUETACIÓ

Ambdues SC

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de Sumar

PERIODICITAT

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

editorial

GRÀCIES PER FER UN MÓN MILLOR

Diuen que una imatge val més que mil paraules, però nosaltres creiem que no sempre és així. Estem ja a les acaballes de l'any i teniu a les vostres mans la revista de desembre que, com veureu, inclou fotografies de les activitats realitzades durant aquest any en el centre. **Les imatges capten un instant molt concret i, si bé contemplant-les podem fer-nos una idea de què estava passant i com se sentien les persones que hi apareixen**, també és cert que es fa difícil transmetre el cúmul de sensacions i sentiments que s'associen al moment viscut. Aquestes imatges prenen un significat diferent per a les persones protagonistes, ja que a partir d'aquestes rememoren aquell moment amb els cinc sentits: la música que hi sonava, l'olor de la sala amb el que es coïa a la cuina, el tacte del fang en les mans i les sensacions que els provocava, la creativitat, l'orgull pel resultat obtingut o els riures compartits amb els companys d'activitat.

Estem segurs que molts d'aquests moments han fet felices moltes persones i, per a nosaltres, això no té preu. A Sumar sempre ho hem dit i sempre ho diem, **sumem esforços per millorar la felicitat i la qualitat de vida de les persones**. Aquesta és la nostra missió, i no tan sols una frase bonica que queda bé. És la nostra frase de capçalera, que tenim molt present en el nostre dia a dia. Per això, no només ho diem, sinó que ens ho creiem, i a més podem afirmar que ho fem.

Aconseguir-ho no és fruit de la casualitat, **sinó que és la conseqüència del treball d'equip**, del que aporten totes i cadascuna de les persones que treballen en els centres. A Sumar tenim la sort de comptar amb **persones compromeses amb la seva feina i que apel·len a la seva responsabilitat per assolir aquest objectiu**. Però també és necessari un altre element clau: les persones usuàries. **Des dels centres es pensen, s'organitzen i es preparen les activitats, amb una gran dedicació i tenint cura dels detalls**, però no seria possible realitzar-les i gaudir-les sense la implicació i col·laboració de les persones usuàries.

Així doncs, des d'aquestes línies, **volem fer arribar el nostre agraïment a totes les persones** que fan possible que Sumar assoleixi la seva raó de ser i millori la felicitat i la qualitat de vida de les persones, fent que el món sigui una mica millor.

A totes i tots vosaltres, gràcies.

Josep M. Vidal i Vidal
President



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

BON NADAL I FELIÇ 2024

Hola,

Quan s'acaba l'any sempre és un bon moment per fer balanç de com ha anat i quines són les coses a millorar. Aquest 2023, finalment ja ha estat l'any que la COVID-19 pràcticament no ens ha afectat. És veritat que aquest virus encara existeix però podríem dir que ha quedat com un grip. Crec que a partir d'ara ja deixarem de parlar-ne perquè, tot i que ens va marcar molt durant molts mesos, hem tirat endavant.

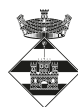
Aquest any malauradament en l'àmbit mundial també hi ha tingut episodis negatius i és que tenim conflictes bèl·lics importants. **Ara que s'acosten les dates nadalenques esperem que els bon desitjos es traslladin a altres països** i s'acabin totes les guerres. Mai matar gent hauria de ser una solució sigui quin sigui el problema.

En l'àmbit de país segurament això ens portarà una incertesa per a aquest 2024, de fet el 2023 ja ha estat així... Però com diem no fa gaire #totaniràbé. I és que **el més important és com encarem els reptes i problemes**.

Vosaltres que n'heu passat de tots colors, us n'heu sortit a base de treball, esforç, dedicació i empatia. Tots us ajudàveu a tirar endavant. Segurament aquests valors us van ajudar a pujar una nova generació i aquests valors són els que necessitarem recuperar.

Us desitjo de tot cor un molt bon Nadal i feliç any nou!

Francesc Castanyer
Alcalde de Porqueres



Ajuntament
de Porqueres



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Francesc Castanyer
Alcalde de Porqueres



Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al territori i de fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La revista es pot descarregar gratuïtament a: www.sumaracciosocial.cat.

Enriquent vides a través del Centre de Serveis de Gent Gran de Porqueres

.....
ELENA RAMÍREZ DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE PORQUERES



.....

El Centre de Serveis de Gent Gran de Porqueres esdevé un lloc que enriqueix les vides de les persones usuàries i fomenta una comunitat viva i activa. El Centre de Serveis no és només un lloc físic, **és un espai viu, un lloc de trobada on les persones grans poden descobrir noves passions, connectar amb altres membres de la comunitat, viure les seves vides plenament** i compartint moments quotidians, moments més festius, moments especials i moments d'activitat.

L'artteràpia, per exemple, és l'expressió a través de l'art, és una de les activitats més inspiradores que oferim. **Veure com utilitzen colors, formes i textures per expressar les seves emocions i pensaments és una gran experiència.** Les obres d'art que es creen aquí no són només testimonis de la seva creativitat, sinó que **també contribueixen a millorar la seva salut mental i emocional.**

L'activitat física i l'estimulació cognitiva són altres activitats que oferim, prioritàries per al benestar integral. **Aquestes activitats fan que les persones es mantinguin actives físicament i mentalment. Això es tradueix en una millora de la qualitat de vida i en una major independència.**

Els tallers de cuina són una oportunitat per explorar nous sabors i textures i també per

aprendre noves receptes i compartir moments culinaris amb els companys i companyes, ja que fomenten la participació significativa.

Els tallers de costura i macramé permeten crear i treballar l'habilitat manual i concentració. És bonic veure com les mans expertes creen coixins i objectes decoratius preciosos. Aquestes activitats no només ofereixen una eina per expressar-se, sinó que també ajuden a mantenir les capacitats cognitives i seguir vinculat amb els interessos que cadascú tenia o descobrir-ne de nous.

També hi ha espai per als moments relaxants i de lectura. Amb una bona lectura, viatgen a altres mons i temps, tot gaudint d'un moment de relaxació.

Les celebracions no poden faltar: els aniversaris i molts altres moments especials, ja que **cada vida és una joia i cada moment especial és una raó per celebrar.** Al nostre centre, valorem aquests esdeveniments i els celebrem amb companyia, alegria i vitalitat.

Estem contentes i orgulloses de la comunitat que hem creat a Porqueres. **El Centre de Serveis és un lloc on les vides es transformen, les amistats es forgen i les passions es descobreixen.** Continuarem treballant amb dedicació i professionalitat per enriquir les vides de totes les persones grans que en vulguin formar part.

EL NOSTRE DIA A DIA





Fotos collage

ACTIVITATS 2023

.....

El Centre de Serveis de Porqueres és un espai on acompanyem les persones grans en el seu dia a dia i on potenciem les capacitats de cada persona en un ambient lúdic i acollidor i, sempre, respectant els seus gustos i preferències. Per això, oferim un ventall d'activitats de tota mena: **excursions, treballs manuals, sortides culturals, festes i celebracions, treball a l'hort, jocs de taula, pintura, taller de cuina o senzillament compartim converses i rialles amb altres companys i companyes del centre.** Totes aquestes activitats permeten tenir un envelliment ple de vida.

Aquest és un recull d'imatges de les diferents activitats realitzades durant l'any. Són moltes i és difícil poder compartir-les totes, però esperem que us puguem fer una petita idea de tot el que fem al centre i de com en gaudim.

.....

















OPINIÓ USUARIS I FAMILIARS



MARIA CASALS • (89 ANYS)

USUÀRIA

.....

Soc una persona alegre i social. M'agrada seure en taules diferents cada dia a l'hora dels àpats per conèixer millor els altres companys. "M'encanta fer nous amics". A més soc una apassionada de l'activitat física i participo activament en els tallers de gimnàs i en les sessions individuals de pedalar.

CARME OLIVÉ

FILLA

.....

Estem molt contents de com la meva mare gaudeix de l'estada al centre. Li agrada canviar de taula cada dia per conèixer gent nova i les seves històries. Ens sembla fantàstic que se li doni l'oportunitat de triar amb qui seure. També estem encantats de veure-la tan activa; li agrada participar en els tallers d'activitat física, i això manté la seva energia i el seu ànim al màxim.

Decidir sobre el que vull



MARIA QUINTANA • (87 ANYS)

USUÀRIA

.....

Soc una persona molt reservada, m'agrada mantenir una rutina diària. A l'hora dels àpats m'assec a la mateixa taula amb les companyes de tota la vida i gaudeixo d'agradables converses. Prefereixo les activitats que impliquen pensar, com els jocs de taula i els tallers d'estimulació cognitiva.

JORDI RIERA

FILL

.....

La meva mare és una persona reservada i sempre li ha agradat mantenir les seves rutines. Ens alegra veure que pot seure amb les seves companyes i gaudir de les seves converses. Li agraden els jocs de taula i les activitats d'estimulació cognitiva, l'ajuden a mantenir la ment activa.

OPINIÓ USUARIS I FAMILIARS



TERESA CONGOST • (89 ANYS)

USUÀRIA

.....

Soc una persona lliure i aventurera. M'agrada compartir taula amb les companyes amb qui tinc més afinitat i soc feliç al seu costat. A més, m'encanta participar en els tallers d'estimulació cognitiva, ja que em permeten expressar la meua creativitat i relaxar-me tot pensant.

CESCA CALIZ

FILLA

.....

La meua mare sempre ha estat molt sociable i oberta. Ens agrada que pugui triar on seure i decidir amb qui menja cada dia. També ens emociona veure que n'és de feliç al centre i com es diverteix fent sopes de lletra i mandales.

Decidir sobre el que vull



JOAN JULIÀ • (99 ANYS)

USUARI

.....

Soc una persona molt tranquil·la. M'agrada seure en una taula aïllada i llegir el diari després dels àpats. També trobo molt interès en les activitats d'artteràpia, on puc expressar les meves emocions a través de la pintura; el bingo m'apassiona!

MONTSE PUIGDEVALL

JOVE

.....

El meu sogre, és una persona molt intel·ligent i tranquil·la, li apassiona llegir el diari després dels àpats, és el seu moment preferit del dia. Ens agrada que pugui fer-ho amb comoditat. També estem contents de veure com gaudeix de la diversitat de tallers que presentem diàriament al centre i de poder escollir quin fer i quin no.

Activa el teu cos!

GLÒRIA GIFREU PASCAL FISIOTERAPEUTA I
DIRECTORA DEL SAIAR VALL D'ONYAR DE VILOBÍ D'ONYAR

Ens aixequem!

Facilitació del posar-se dret des de la posició asseguda

Amb el pas dels anys, activitats del dia a dia que fèiem de manera automàtica, sense pensar, esdevenen dificultoses.

Una d'aquestes és el fet de posar-nos drets des d'una butaca, sofà o cadira baixa. Aquí alguns exercicis per fer reforç muscular i mantenir l'automatisme.

Exercici 1

10 REPETICIONS

Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es combina.

- Trasllat dels glutis endavant, tronc endavant, força de cames (peus plans a terra), petit enlairament dels glutis (d'un pam) i tornar a seure.
- Es pot col·locar els dos peus a la mateixa alçada o portar-ne un una mica enrere, el qual serà el dominant. El peu dominant és el de la cama més segura/valenta i l'altra, la cama convalescent d'alguna lesió i/o intervenció.
- Si no hi ha diferència entre cames, es pot alternar un peu i l'altre per treballar la dominància dels dos peus.



1

TRONC ENDAVANT



2

FORÇA DE CAMES
(PEUS PLANS A TERRA)



3

PETIT ENLAIRAMENT
DELS GLUTIS

A tenir en compte!

- Seure en **una cadira segura**, que no tingui rodes i en bon estat.
- **El terra no ha d'estar moll** i s'ha de vigilar que ni els peus ni la cadira rellisquin.
- Cal anar **ben calçat**.
- Els exercicis poden ser difícils d'inici. Si és així, **ens podem ajudar del suport de les mans a les cuixes o als reposabraços de la cadira**.

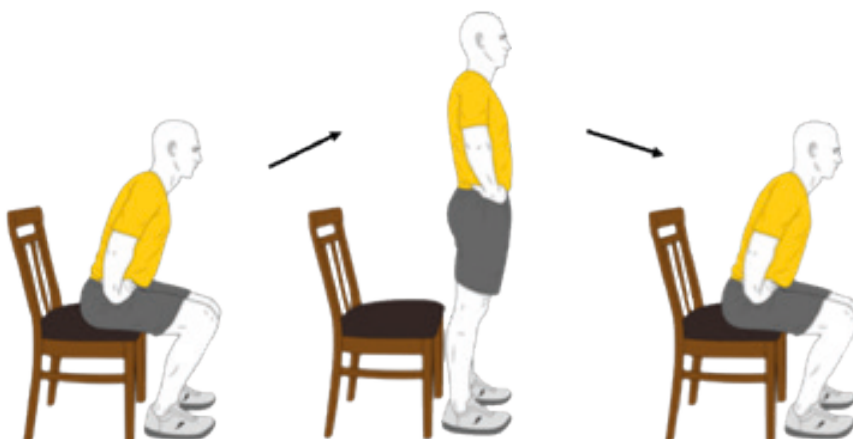


Exercici 2

10 REPETICIONS

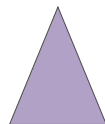
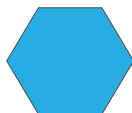
Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es fa amb un peu per darrere de l'altre.

- Cal posar-se dret, aguantar 5 segons la posició i tornar a seure seguint el mateix trajecte i amb suavitat.
- Ara repetirem l'exercici 1, però no quedarem a mig camí, acabarem d'enlairar els glutis per posar-nos drets. Aquí aguantem uns segons la posició fins a estar estables i tornem a seure seguint el mateix trajecte amb un moviment suau, sense caure amb els glutis a la cadira.
- També es pot col·locar els peus igualats o un peu una mica per davant de l'altre.



Activa la teva ment!

ANTONIA LÓPEZ TREBALLADORA SOCIAL I DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DELS HOSTALET DE PIEROLA



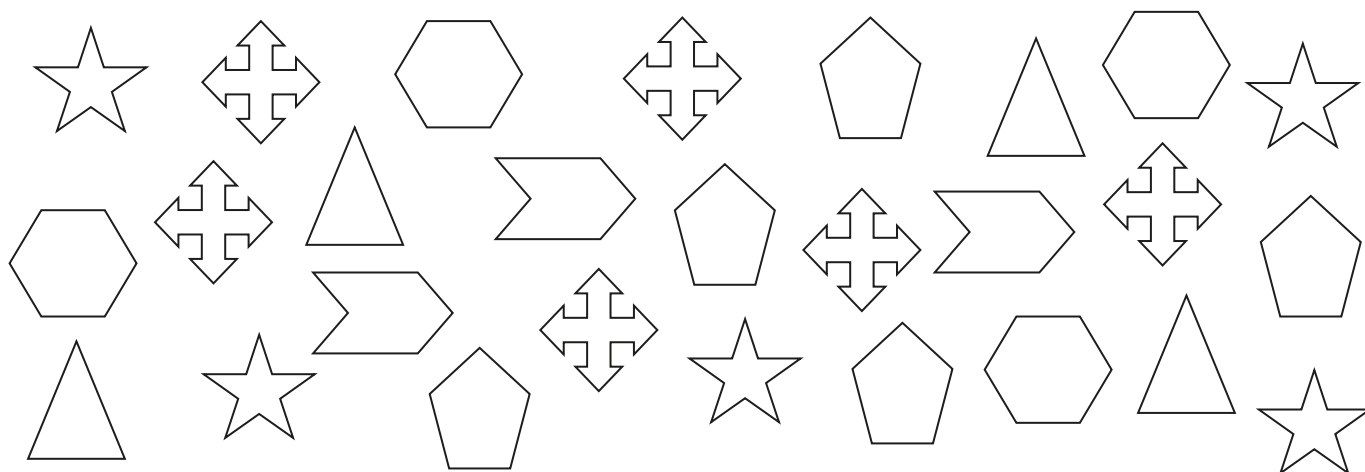
Tapa la imatge i intenta respondre:

Hi havia estrelles?

De quin color és el triangle?

Quins colors trobem?

Pinta les formes amb els colors de la mostra



Relaciona les dites següents

A l'abril	i bona lletra
Cel rogent	s'omple la pica
A pop a poc	cada ovella al seu corral
Al pot petit	tota cuca viu
Per nadal	aigües mil
Al Maig	pluja o vent
A l'estiu	fora del ventre
De mica en mica	cada dia un raig
Al mal temps	fes-te tu mateix el llit
Cosa dolenta	tal trobaràs
Tal faràs	hi ha la bona confitura
Si vols estar ben servit	bona cara

sabies que...

Segons dades de l'Institut Nacional d'Estadística sobre equipament i ús de TIC en les llars de l'any 2022:

- El **59,9%** de les persones de 65 a 74 anys utilitza internet diàriament.
- Aquesta dada representa una pujada de **3,6 punts respecte al 2021**.
- Pel que fa a persones majors de 74 anys, un **24,1% en fa un ús diari**.
- Amb relació a les activitats en línia que realitzen, destaca l'ús d'aplicacions de comunicació tipus WhatsApp, tant per utilitzar com a missatgeria o bé per telefonar o realitzar videotrucades a través d'internet.
- Un **21,3% llegeix premsa** i revistes d'actualitat en línia.

Quins beneficis aporta l'ús de les tecnologies a la gent gran?

- Assumeixen nous reptes i se senten actius.
- Es mantenen informats.
- Potencia les seves aficions.
- Tenen noves formes de relacionar-se i combatre la soledat.
- Troben noves maneres d'accedir a l'entreteniment.
- Es mantenen connectats amb la família.
- Tenen accés a la cultura i l'oci.

Què podem fer per facilitar l'ús de les tecnologies?

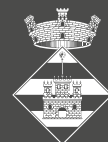
Les persones grans tenen la capacitat per poder fer ús de les tecnologies. Si bé a vegades caldrà acompanyar-les perquè puguin veure'n els beneficis.

El més important és **conèixer si tenen interès**. En cas que en tinguin podem descobrir-los la possibilitat que els ofereix per a dur a terme activitats relacionades amb els seus interessos, com pot ser **escollar música, realitzar visites virtuals a museus o consultar les notícies del dia**. Hem de fer-ho **tenint present el seu ritme**.



sumem

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



Ajuntament
de Porqueres

CENTRE DE SERVEIS PORQUERES

Isaac Albéniz, 30
17834 Porqueres
Tel. 972 584 033
csporqueres@sumaracciosocial.cat
centreserveisporqueres.com

f @cdsoporqueres



SUMAR

Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Ed. Narcís Monturiol
C. Emili Grahit, 91. Bloc B.
3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

Amb el suport de:



Diputació de Girona



Generalitat
de Catalunya



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA